

RATATOUILLE / RIZ TRICOLORE / DINDE AU CHORIZO

cuisson du riz au Varoma

Un gros oignon
2 gousses d'ail
1 petit poivron rouge et
1 petit poivron vert
1 aubergine
1 belle courgette
tomates
herbes de Provence
200 gr de riz tricolore
blanc de dinde coupée en cube et quelques tranches de chorizo
sel poivre



Mettre l'oignon et l'ail coupé en 2 dans le bol, émincer 5 sec vit 5
Ajouter un trait d'huile d'olive (une c à soupe) et programmer 10 mn 120° vit mijotage
Pendant ce temps, détailler Poivrons, aubergine et courgettes en cubes
A la sonnerie les mettre dans le bol avec les tomates coupées en 4 ou en 8
Assaisonner de sel et herbes de Provence

Poser le panier sur le couvercle, et y peser le riz

Prendre une feuille de papier sulfurisé, la mouiller sous l'eau froide puis la froissez dans vos mains avant de la déployer au fond du varoma
Bien rincer le riz à travers le panier cuisson puis verser le riz dans la feuille et ajouter 500 gr d'eau salée
(vous pourriez aromatiser l'eau en remplaçant en partie par du jus de tomate, rajouter du paprika, du curry ou du safran (mais pour servir avec une ratatouille, je préfère le mettre nature)

Disposer les morceaux de dinde (ici ma viande est congelée) avec le chorizo sur le plateau

CONSEIL TROLL TEF

Remplacez les morceaux de dinde par des haut de cuisse de poulet et ne changez pas la cuisson
si votre viande est fraîche et non pas congelée, il vous faudra la mettre à cuire 10 mn après le début de cuisson

Programmer 35 mn, Varoma, sens inverse mijotage

Vous pouvez aussi monter vos morceaux de viande en brochettes